



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

**Fakulteten för landskapsplanering,
trädgårds- och jordbruksvetenskap**

Två rehabiliteringsträdgårdar med olika utformningar

- En jämförelse mellan Alnarp och Nynäs rehabiliteringsträdgård

Patricia Lundh
Examensarbete för landskapsingenjörer 15 hp
Sveriges lantbrukaruniversitet Alnarp
Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU
Landskapsingenjörsprogrammet 2012

Författare: Patricia Lundh

Titel: Två rehabiliteringsträdgårdar med olika utformningar – En jämförelse mellan Alnarp och Nynäs rehabiliteringsträdgård

Engelsk titel: Two rehabilitation gardens with different designs - a comparison between Alnarp and Nynäs rehabilitation gardens

Nyckelord: Rehabiliteringsträdgård, Alnarp, Nynäs

Handledare: Anna Bengtsson, Alnarp. AEM

Examinator: Mats Gyllin, Alnarp. Programrektor Landskapsingenjörsprogrammet

Utgivningsort: Alnarp

Program/utbildning: Landskapsingenjörsprogrammet

Nivå och fördjupning: G2E

Huvud område: Landskapsplanering

Månad/År: 01/2012

Kurskod: EX0361

Kurstitel: Examensarbete för landskapsingenjörer

Omfattning: 15 hp

Självständigt arbete vid LTJ-fakulteten, SLU

Förord

Intentionen med detta arbete är att beskriva utformningen av två olika rehabiliteringsträdgårdar. Ämnet valdes på grund av ett växande intresse för rehabiliteringsträdgårdar och utformningens betydelse för patienter med psykisk ohälsa.

Först skulle jag vilja tacka personalen på Nynäs och Klas Rosenberg som har ställt upp på en intervju och för skissen jag fick ta del av, även om den inte fick publiceras i arbetet.

Sedan skulle jag vilja tacka min handledare, Anna Bengtsson, för allt stöd och bidrag av intressanta synpunkter i arbetet samt för att en god kommunikation kunde genomföras via mail då det inte fanns något annat alternativ mer än telefon och mail.

Efter det skulle jag vilja tacka Frederik Tauchnitz för intervjun och personalen på Alnarps rehabiliteringsträdgård för att jag fick komma in i trädgården och göra en analys trots att ingen i personalen kunde närvara vid det tillfället.

Till sist vill jag tacka min storasyster, Denise Lundh, för hjälp med layout, korrekturläsning och bra synpunkter i arbetet.

Sammanfattning

Detta är ett arbete om två olika rehabiliteringsträdgårdar, Alnarp och Nynäs, och hur de skiljer sig åt från varandra. Arbetet kommer att ta med grundfakta om de båda trädgårdarna för att få en inblick i hur deras verksamhet fungerar samt hur trädgårdarna är utformade. Frågan om utformningen spelar någon roll för patienterna och behandlingen kommer att bli besvarad och för- och nackdelar kommer att radas upp. Två intervjuer om utformningen av de båda trädgårdarna med Frederik Tauchnitz, trädgårdsmästare på Alnarps rehabiliteringsträdgård och Klas Rosenberg, trädgårdsmästare på Nynäs rehabiliteringsträdgård kommer att kunna läsas och sist kommer en analys om frågeställningarna där teori ställs mot empiri. Det är mycket som skiljer de båda rehabiliteringsträdgårdarna åt men det gemensamma för de båda är att allt är efter patientens behov och villkor.

Summary

This is a work in two different rehabilitation gardens, Alnarp and Nynäs, and how they are different from each other. This work will be including basic facts about the two gardens to get a glimpse of how their business works and how the gardens are designed. The question of the design matters to patients and the treatment will be answered and the advantages and disadvantages will be lined up. Two interviews on the design of the two gardens with Frederik Tauchnitz, gardener at Alnarp rehabilitation garden and Klas Rosenberg, gardener at Nynäs rehab garden will be able to be read and finally, an analysis of questions where theory is compared against empirical facts. There is a lot that separates the two gardens but common to both is that everything is according to patient needs and conditions.

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
1.1 Historia	1
1.2 Rehabiliteringsträdgården	1
1.3 Syfte och Mål	2
1.4 Avgränsning	2
2 Metod	3
2.1 Val av ämne.....	3
2.2 Tillvägagångssätt.....	3
2.3 Källkritik	3
3. Teori	4
3.1 Rehabiliteringsträdgårdens utformning.....	4
3.2 Råd och riktlinjer.....	5
4 Empiri.....	7
4.1 Alnarps rehabiliteringsträdgård.....	7
4.1.1 Grundfakta.....	7
4.1.2 Inspirationsbilder.....	8
4.1.3 Utformning	9
4.2 Nynäs rehabiliteringsträdgård	11
4.2.1 Grundfakta.....	11
4.2.2 Inspirationsbilder.....	12
4.2.3 Utformning	12
4.3 Intervju med Frederik Tauchnitz.....	13
4.3.1 Tankar vid utformningen av en rehabiliteringsträdgård.....	13
4.3.2 Att undvika och eftersträva i en rehabiliteringsträdgård	14
4.3.3 Läkande i en grön miljö	14
4.4 Intervju med Klas Rosenberg	14
4.4.1 Tankar vid utformningen av en rehabiliteringsträdgård.....	14
4.4.2 Att undvika och eftersträva i en rehabiliteringsträdgård	15
4.4.3 Läkande i en grön miljö	15
5. Analys.....	16
5.1 Analys av frågeställningar.....	16

5.1.1 Spelar utformningen av en rehabiliteringsträdgård någon roll för behandlingen och för patienterna?.....	16
5.1.2 Hur ser utformningen av Alnarps respektive Nynäs rehabiliteringsträdgård ut?....	16
5.1.3 Vilka för- och nackdelar har respektive rehabiliteringsträdgårds utformning för att tillgodose behandlingen och patienterna?	16
6. Diskussion och slutsats.....	18
6.1 Diskussion	18
6.2 Slutsats.....	18
Källförteckning.....	20

1 Inledning

”Hälsa är ett tillstånd av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom. Ordet rehabilitering kommer från latinets re = åter och habilitas = skicklighet, det vill säga att återvinna bästa möjliga funktionsförmåga och ge förutsättningar för ett normalt liv. När vi någon gång i livet drabbas av en skada eller sjukdom har trädgården en stor potential för rehabilitering.” (P. Schmidtbauer, 2005).

1.1 Historia

På 1800-talet anlades ofta sjukhus och sanatorier utanför staden, gärna i stora gröna områden. Naturens skönhet och den friska luften ansågs nämligen vara viktigt för patientens tillfrisknande. (Grahm, 2005) Den första psykiatrikern som hävdade att trädgårdsarbete kunde användas som rehabilitering för psykiskt sjuka var Dr. Benjmin Rush i början av 1800-talet. (Simson & Straus, 1998)

De medicinska framstegen som gjordes inom sjukvården i början till mitten av 1900-talet gjorde att det gröna glömdes bort mer och mer. Sjukhusen anlades nu i städerna istället för en bit ifrån så att tillgången på grönska blev nästintill obefintlig. Medicinska aspekter tog helt över tanken på att människan tillfrisknade bättre av grönska. Mentalsjukhusen fortsatte dock att använda trädgården som behandlingsmetod. (Cooper Marcus & Barnes, 1999) Efter andra världskriget blev trädgårdsarbete ett inslag i rehabilitering och terapi. (Simson & Straus, 1998)

Från början var den aktiva trädgårdsterapin ledande och det skapades snabbt ett band mellan trädgården och arbetsterapin. (Simson & Straus, 1998) Under 1970-1980-talet kom istället tankar om att den helande trädgården var bra att vistas i även utan fysiskt arbete av patienten. Senare studier visade att de hälsoeffekter som uppstår i en rehabiliteringsträdgård beror på samspelet mellan besökarnas upplevelser av platsens utformning, aktiviteter och karaktär. (Stigsdotter & Grahm, 2003)

1.2 Rehabiliteringsträdgården

En trädgård som har syftet att rehabilitera och stärka människors hälsa kan kallas för rehabiliteringsträdgård eller en terapeutisk trädgård. Terapeuterna som behandlar patienter i dessa trädgårdar använder trädgården som främsta verktyg, vilket kallas för trädgårdsterapi. Trädgårdsterapin innefattar odlingsterapi där odling är den huvudsakliga aktiviteten, en annan form av trädgårdsterapi är att enbart befinna sig i en så kallad helande trädgård där den gröna miljön ofta fungerar som en tyst terapeut. (Grahm, 2005)

Rehabiliteringsträdgården är en plats som ger positiva signaler till besökare och patienter. Den ska till större del bestå av naturmaterial som växter, stenar och vatten och varierar mycket i storlek från trädgård till trädgård. Det som är viktigt är att patienter, besökare men även personal förbättrar sin hälsa genom att vistas i dessa rehabiliteringsträdgårdar. (Ulrich, 1999)

Att rehabiliteras i en trädgård är ur en vetenskaplig synpunkt relativt nytt. Vi lever i en tid av snabb utveckling där mobiltelefoni, datorer och teknologi utgör en stor del av vår vardag, vilket tidigare generationer inte har upplevt. Ändå upplever vi samma personliga problem med sjukdom, oro, ångest, ensamhet, kronisk trötthet och stress. (Norfolk, 2003)

1.3 Syfte och Mål

Syftet med arbetet är att beskriva utformningen av två olika rehabiliteringsträdgårdar.

Målet är att vinna kunskap i hur utformningen av två rehabiliteringsträdgårdar liknar eller skiljer sig från varandra med Alnarps rehabiliteringsträdgård som utgångspunkt. Målet är också att vinna kunskap i om utformningen av rehabiliteringsträdgården spelar någon roll för behandlingen och för patienterna.

Frågeställningarna lyder:

- Spelar utformningen av en rehabiliteringsträdgård någon roll för behandlingen och för patienterna?
- Hur ser utformningen av Alnarps- respektive och Nynäs rehabiliteringsträdgård ut?
- Vilka för- och nackdelar har respektive rehabiliteringsträdgårds utformning för att tillgodose behandlingen och patienterna?

1.4 Avgränsning

Arbetet kommer att ge svar på om utformningen av rehabiliteringsträdgården spelar någon roll för patienten och behandlingen, hur utformningen ser ut i två rehabiliteringsträdgårdar samt vilka för- och nackdelar dessa rehabiliteringsträdgårdar har gentemot vad som skrivs i teorikapitlet. Detta arbete kommer inte att ta upp hur en rehabiliteringsträdgård är uppbyggd med växtbäddar, jordart och växtval. Arbetet kommer främst att avgränsas till två specifika rehabiliteringsträdgårdar; Alnarp och Nynäs.

2 Metod

2.1 Val av ämne

Det var under det första året på Alnarp som jag bestämde mig för att jag ville skriva om rehabiliteringsträdgårdar. Jag hade haft funderingar redan innan jag började på Alnarp och fick reda på att ett examensarbete skulle skrivas om någon typ av anläggning. Mitt intresse för rehabiliteringsträdgårdar växte fram och jag ville veta mer om dessa.

2.2 Tillvägagångssätt

För att kunna besvara frågeställning 1: spelar utformningen av en rehabiliteringsträdgård någon roll för behandlingen och för patienterna, har information sökts både på internet och i litteratur. Tidigare examensarbeten har också varit till hjälp för att få inspiration till källor som besvarade frågan och som kunde utveckla varför utformningen i en rehabiliteringsträdgård var viktig. Trädgårdsmästaren på Alnarp: Frederik Tauchnitz och Klas Rosenberg på Nynäs har intervjuats. Intervjufrågorna, som finns i bilaga 1, om hur en rehabiliteringsträdgård ska vara utformad var temat på frågorna som ställdes. Intervjun med Rosenberg genomfördes via telefon och med Tauchnitz via mail eftersom det inte fanns möjlighet att vara på plats, vare sig på Alnarp eller på Nynäs när dessa skulle göras.

För att kunna besvara frågeställning 2, som lyder: hur ser utformningen av Alnarps- respektive och Nynäs rehabiliteringsträdgård ut, besöktes de båda trädgårdarna för platsbeskrivningar. Information och stödande källor söktes via internet. Det var inte svårt att finna information om Alnarps rehabiliteringsträdgård, informationen kunde även relateras till utformningen av trädgården. Att finna information om Nynäs rehabiliteringsträdgård var svårare då trädgården är relativt nyanlagd. På grund av detta har enbart information om behandlingen av patienter kunna tillämpats. Information om trädgårdens utformning har således inte kunnat stödjas av litteratur utan enbart av egna upplevelser. Planskisser över både Alnarps- och Nynäs rehabiliteringsträdgård skickades via mail av Tauchnitz och Rosenberg dock fick enbart Alnarps skiss publiceras i arbetet. Nynäs planskiss visade inte en rättvisande bild av rehabiliteringsträdgården då ändringar har gjorts sedan den ritades och var inte den slutgiltiga skissen.

Den sista frågeställningen, som lyder: vilka för- och nackdelar har respektive rehabiliteringsträdgårds utformning för att tillgodose behandlingen och patienterna, besvaras i analysen utifrån fakta från litteratur i teorin och grundfakta samt intervjuer i empirin.

2.3 Källkritik

När det gäller insamling av data är det viktigt med ett kritiskt förhållningssätt för att kunna undersöka och försäkra trovärdighet i källorna. Ibland kan det vara svårt att bedöma sanningshalten i en källa men om flera oberoende källor återger samma information ökar trovärdigheten. (Lundahl & Skärvad, 1999) Examensarbeten har bidragit till inspiration och bra synvinklar i detta arbete och eftersom de inte är säkra källor är det inte helt säkert att informationen därifrån stämmer till hundra procent. Det läsaren får ha i åtanke är att dessa examensarbeten blivit godkända som vetenskapliga och därför anses vara pålitliga.

3. Teori

Detta kapitel kommer att behandla hur en rehabiliteringsträdgård bör utformas för att patienten ska ha bästa möjliga utgångsläge för att återgå till ett normalt liv.

3.1 Rehabiliteringsträdgårdens utformning

Roger Ulrich som är professor i miljöpsykologi, har forskning som visar att en miljö är mer återställande om den innehåller växter, rinnande vatten, öppna ytor och en känsla av trygghet. (Cooper Marcus & Barnes, 1999)

Ljudet från vattnet sägs vara lugnande och ta bort bruset från bilar och andra ljud som kan upplevas som störande för patienten.

”Upplevelsen av vatten uppfattas direkt av den primitiva delen av hjärnan, det vill säga hjärnstammen där känslocentret sitter. Informationen om vatten går således förmodligen direkt till hjärnans känslocenter och om vattnet har egenskaperna glittrande, reflekterande (det vill säga rent dricksvatten) aktiveras det parasympatiska nervsystemet, kroppens så kallade lugn-och rosystem. Det livsnödvändiga ämnet färskvatten signalerar trygghet och ökad chans till överlevnad. Därför uppstår känslan av inre lugn, tranquility, vid syn och ljud av vatten.” (Karin Persson, 2006)

Ulf Nordfjell som är en av Sveriges framstående landskapsarkitekter har tips vid utformningen av en rehabiliteringsträdgård till exempel att trädgården inte ska se ut på ett speciellt sätt och att det är nödvändigt att undvika att vara för personlig i gestaltningen av rehabiliteringsträdgården eftersom det då sällan finns plats för patienterna. (Schmidtbauer, 2005)

Det kan vara bra att ha de grundläggande teorierna vid utformningen av en rehabiliteringsträdgård.

Det bör finnas balans mellan att endast befinna sig i trädgården och att arbeta i den. Att det finns olika riktningar mellan den helande trädgården och arbetsterapin. I den helande trädgården förväntas patienten inte arbeta utan endast befinna sig i den. Den arbetande trädgården bör vara mer inriktad på till exempel odling av växter och trädgårdsarbete. (Stigsdotter & Grahn, 2002)

Upplevelsen av naturen påverkar människor olika beroende på mental styrka och livssituation. En persons upplevelse av naturen beror på hur mycket han/hon kan tillgodogöra sig av den. Detta kan illustreras med hjälp av en pyramid, se figur 1, där behovet av en miljö med endast få krav är stor i botten av pyramiden och mindre i toppen. Eftersom patienterna i trädgården har olika mental styrka måste trädgården utformas så att den kan passa alla behov avseende olika kravnivåer. Det som bör finnas i åtanke är att en rehabiliteringsträdgård inte är färdig när den är anlagd utan är ständigt en pågående process. (Stigsdotter & Grahn, 2002)



Figur 1. Engagemang efter patientens mentala styrka.

Källa: Grahn (Johansson & Küller, 2005, s 250)

3.2 Råd och riktlinjer

Patienterna behöver känna att de har kontroll eftersom detta kan minska stresspåverkan. För att få en känsla av kontroll bör det vara lätt att hitta i trädgården. Något annat som också ger känsla av kontroll är att göra olika val. Utformningen av rehabiliteringsträdgården kan hjälpa till med det genom att det skapas olika gångar, sittplatser, upplevelser och mikroklimat. En lugn och bekant miljö ska inte vara utmanande eller innehålla detaljer som kräver mycket tolkning. Att spara stora träd som redan finns på platsen skapar en känsla av beständighet hos människan de ger dessutom skugga och kan eventuellt bidra med ett rikare djurliv i trädgården. (Cooper Marcus & Barnes, 1999)

För att skapa variation av växter i trädgården bör det anläggas en frodig plantering med olika sorters växter som fångar ögat. Att skapa variation ger kontrast och harmoni avseende struktur, form och färg vilket gör att patienten fokuserar på växterna istället för på sig själv. Det är viktigt att skapa en bra balans i variationen, det som bör finnas i åtanke vid anläggning av planteringar är att många olika material kan skapa oro men att för få växter istället kan uppfattas som tråkig. (Cooper Marcus & Barnes, 1999)

Att låta patienter vara med vid anläggning av planteringar och dylikt i trädgården kan stimulera många sinnen, den artistiska ådran utvecklas eftersom patienten balanserar färger, former och strukturer. Aggressioner kan försvinna vid klippning av rosor som bidrar till att tålamod och en känsla av nöjdhet uppstår. Vid vattning av blommor och sådd av frön uppstår och utvecklas den vårdande sidan. Människor utvecklar den högra hjärnhalvan som har hand om estetiska ämnen och intuition när odling av trädgården sker detta är bra eftersom det oftast är vänster hjärnhalva som används mest i yrkesarbetet. (Norfolk, 2003)

Att använda buskar, perenner och sommarblommor för att olika årstider och deras växlingar tydligt ska synas i trädgården gör att patienten uppfattar tidens gång. Växter som stimulerar sinnen som: lukt, känsel, hörsel och smak bör användas. (Larsson, 2010) Växter som lätt rör sig i vinden är trevligt för patienten att betrakta, dess rörelse i kombination med ljudet kan ge en effekt som hjälper till att minska stressen. (Cooper Marcus & Barnes, 1999)

Sittplatser bör finnas och valmöjligheter som gör att patienten antingen kan sitta själv eller tillsammans med andra. (Larsson, 2010) Ett annat val som bör finnas är en sittplats som har någon form av skydd omkring detta för att skapa en mer privat och undanskymd plats. (Cooper Marcus & Barnes, 1999)

Humor är en källa för att minska stress och är en lätt tendens till leende vilket har en positiv psykologisk effekt. Att ta in humor i trädgården kan bidra till att personer som känner sig deprimerade kan få en anledning till att le. Exempel på detta är formklippta växter. (Cooper Marcus & Barnes, 1999) Ljussättning kan vara en god idé att ha i trädgården så att den kan ses och upplevas även under de mörka perioderna. (Cooper Marcus & Barnes, 1999)

4 Empiri

Detta kapitel kommer att ta upp fakta från Alnarp och Nynäs rehabiliteringsträdgård. Utformningen beskrivs och inspirationsbilder finns med för att få en bild över hur trädgårdarna ser ut. Där ingen källa anges är foton tagna av författaren. Två intervjuer med Frederik Tauchnitz, trädgårdsmästare på Alnarp och Klas Rosenberg, trädgårdsmästare på Nynäs, som handlar om utformningen, kommer att kunna läsas i slutet av kapitlet.

4.1 Alnarps rehabiliteringsträdgård

Alnarps rehabiliteringsträdgård har varit aktiv i snart tio års tid och under den här tiden har mycket hunnit förändrats och förbättrats. Med en yta på två hektar är detta en stor och mångsidig rehabiliteringsanläggning. Här jobbar en trädgårdsmästare, en trädgårdsingenjör, en landskapsingenjör, två legitimerade arbetsterapeuter, en legitimerad läkare/psykiater och psykoterapeut, en legitimerad sjukgymnast/ergonom, en legitimerad psykoterapeut samt en legitimerad läkare. (Alnarps rehabiliteringsträdgård)

4.1.1 Grundfakta

Alnarps rehabilitering ser ut som sådan att en grupp på åtta personer befinner sig i trädgården under tolv veckors tid och varje enskild person har sitt eget program för hur han/hon ska kunna bli friskare eller helt återställd under dessa tolv veckor. När tre, sex eller tolv månader sedan har gått görs en uppföljning om hur allt känns och om patienten har kunnat ta sig tillbaka till det vardagliga livet. Om det visar sig att allt känns bra med patienten och att han/hon kan återgå till det normala igen får han/hon med sig en rekommendation som visar att personen är tillräckligt frisk för att börja jobba igen. (Alnarps rehabiliteringsträdgård)

Det finns många olika aktiviteter att göra i trädgården och många platser att utforska (Ibid.). Alla vill inte umgås med människor i början av rehabiliteringen och då behöver de inte göra det. Ingen tvingar någon att göra något utan det är patienten själv som väljer vad han/hon vill göra. Vill patienten bara ta det lugnt, sitta ner och titta ut över landskapet, gå runt bland de många små stigarna som finns eller gå bland träden får han/hon göra det. Här finns inga krav eller något som måste göras från patientens sida. (P. Grahn, Å. Ottosson, 2010)

4.1.2 Inspirationsbilder



Figur 2, Välkomstgrind.



Figur 3, Grow point, vinterväxthuset.



Figur 4, Välkomsträdgården.



Figur 5, Köksträdgården.



Figur 6, Vattenkanal.



Figur 7, Sittplats för avkoppling.

4.1.3 Utformning

Välkomsträdgården är den första delen av rehabiliteringsträdgården och ska vara en återhämtande del. Perenner och sommarblommor är viktigt i denna del av trädgården. Välkomsträdgården har olika karaktärer och gångar av grus som binder de samman för att det enkelt ska kunna gå att orientera sig på platsen. Små gångar med täckbark finns också för att alla lätt ska kunna gå in bland växterna. Det finns många sittplatser utsatta i hela rehabiliteringsträdgården där den naturliga atmosfären kan inandas. (Grahn & Ottosson, 2010)

Efter välkomsträdgården kommer den urbana delen, en strikt, stram och funktionell del. Här finns odlingsbäddar i olika höjder och platsen omgärdas av formklippta häckar. Intill denna del finns en vattenkanal. I den urbana delen finns också ett av rehabiliteringsträdgårdens två växthus som kallas grow point. Den har en igloliknande form och här inne finns det plantor som i princip blommar året om. (Ibid.)

Från Grow Point syns rehabiliteringsträdgårdens andra växthus, som är ett vanligt växthus i aluminium i en lite större modell än vad grow point är. Här förvaras sticklingar och små plantor. Bakom växthuset finns den så kallade skogsträdgården, en trädgård som är vildvuxen och är varken strikt eller stram. Denna del ska fungera som ett slags skafferier, för både människor och djur. Det ska vara så enkelt och naturligt som möjligt. (Ibid.)

”Tanken är att det ska vara en skön grön miljö med plats för allt från små insekter till stora människor.”(Ibid.)

Till öster om skogsträdgården finns köksträdgården, en total motsats till det vilda med olika fyrkanter och växtslag. Här odlas grönsaker som skördas och tillagas i huset som är beläget bakom köksträdgården. Vid huset finns en relativt stor veranda i trä där köksträdgården, skogsträdgården och ängen går att skådas. Ängen är en öppen och stor yta som ursprungligen är bortglömd åkermark, här växer vilda blommor och gräs. Platsen ska förmedla en känsla av savann. (Ibid.)

Plommonlunden, som är den sista delen av rehabiliteringsträdgården, består än så länge av plommonträd som har lämnats kvar från ett gammalt experiment sedan många år tillbaka. Meningen är att det ska bli ett skogsstråk som ramar in hela trädgården. Det ska vara många olika växter i detta stråk med mycket att uppleva, både smak, doft och färger. Även ett rikt djurliv eftersträvas. (Ibid.)

Alnarp har många olika rum och därför många olika karaktärer, se figur 8. Här finns det mycket plats och utrymme för nya idéer. Enligt Patrik Grahn följer utformningen åtta olika karaktärer:

- rofylld
- vild
- artrik
- rymlig
- öppen
- privat
- social
- kulturell

Dessa åtta är viktiga i både rehabiliteringsträdgårdar och parker eftersom människor söker efter olika karaktärer på sådana platser. (Grahn, 2005)



Figur 8, Planskiss över Alnarps rehabiliteringsträdgård.
(Tauchnitz, 2011)

4.2 Nynäs rehabiliteringsträdgård

Nynäs rehabiliteringsträdgård är relativt nyanlagd sedan cirka två-tre år tillbaka. Rehabiliteringsträdgården är ett samarbete med Landstinget Sörmland för hållbar utveckling och allmän folkhälsa. Här jobbar en trädgårdsmästare, en legitimerad sjukgymnast, arbetsterapeut, psykoterapeut samt en distriktsläkare tillsammans för att få det bästa resultatet i patientens läkningsprocess. (Trädgårdsterapeutisk rehabilitering Nynäs)

4.2.1 Grundfakta

Målet och idén med Nynäs rehabiliteringsträdgård är att ge människor, som inte klarar av det vardagliga livet, en chans för en nystart. Det innebär en möjlighet att lära sig att de inte alltid måste hålla igång och vara till lags, utan ta sig tid att bara slappna av. De som kommer till Nynäs är ofta utbrända och efter en vistelse i trädgården kan de förhoppningsvis återgå till ett normalt liv igen. (Ibid.)

Rehabilitering pågår i ungefär tolv veckor men det kan ske en förlängning om det visar sig att en patient har behovet av ytterligare rehabilitering. Under dessa tolv veckor befinner sig patienterna på Nynäs rehabiliteringsträdgård upp till fyra dagar i veckan. Åtta personer får plats i denna anläggning samtidigt. Under dessa veckor är det öppet för intagning och utslussning av patienter. När tolvveckorsperioden är över görs en individuell uppföljning. (Ibid.)

Patienten bestämmer själv om han/hon vill vara med i aktiviteterna som hålls eller om han/hon bara vill ta det lugnt. Det finns många valmöjligheter och allt sker på patientens villkor. Terapeuterna stöttar och hjälper patienterna och trädgårdsmästaren ansvarar för skötseln av trädgården. (Ibid.)

4.2.2 Inspirationsbilder



Figur 9, Välkomsträdgården.



Figur 10, Växthuset.



Figur 11, Undangömd sittplats.



Figur 12, stenlagt torg.

4.2.3 Utformning

Där inga källor finns angivna kommer information från eget besök i rehabiliteringsträdgården.

Nynäs rehabiliteringsträdgård välkomnar besökaren med en trädgrind i en neutral ljusgrå färg. Den är tydligt avskärmd från allmänna ytan och ingen obehörig ska äga tillträde. Enbart de som genomgår en behandling får vistas i trädgården. Välkomsträdgården består av lummiga och vildvuxna partier, en äng med några större stenar och enstaka träd inplanterade. En stensatt gång leder vidare till den centrala delen av trädgården. Ytan är varken stram eller rörig i utformningen.

Tre sitttor med olika karaktärer har skapats för att få variation. De tre karaktärerna är följande: en svensk lund, en högtypsört i form av en fjällbjörkskog och till sist en mer vildvuxen del. (Rosenberg, 2011) Att ha flera olika rum på denna yta och att skapa väggar av strikt formade häckar skulle inte förmedla rätt stämning. Förutom dessa sittplatser finns flera sittplatser utspridda runt om i rehabiliteringsträdgården och Nynäs som naturreservat.

Efter att ha passerat två av tre sittplatser, finns ett stenlagt torg anlagt som en rund cirkel. Mitt emot torget står två tunnor i trä med porlande vatten då vatten anses ha en lugnande effekt. Den stenbelagda ytan ger en känsla av naturlighet och skapar en annan atmosfär och en annan känsla än all den asfalt som till exempel ofta är dominerande i den övriga vardagen.

I slutet av trädgården står ett växthus, ett relativt stort sådant, som är rehabiliteringsträdgårdens hjärta. Det är ett nytt växthus i trä som har ett gammalt och genuint utseende. Inuti växthuset finns odlingsbäddar samt en kamin inbyggd i en tegelvägg. Växthuset är rehabiliteringsträdgårdens vinterplats. (Rosenberg, 2011)

Platsen där rehabiliteringsträdgården är belägen är enligt Rosenberg mycket viktig. Det bör vara en plats som ligger avsides och är avskärmd från omvärlden. Detta för att lugn och ro ska kunna finnas. Runt rehabiliteringsträdgården ligger, på ena sidan, två lador och på andra sidan skiljer en stenmur rehabiliteringsträdgården från resten av parken. Rosenberg planterade rosenbuskar ovanför stenmuren för att förhindra övriga parkbesökare från att se in i trädgården.

Från det stenlagda torget och växthuset kan en hage, landsväg samt berg skådas vilket bidrar till flera dimensioner. Rehabiliteringsträdgården bör inte vara en "död" plats även om den ska vara lugn och trygg, därför har Rosenberg släppt in den omkringliggande naturen då Nynäs även är ett naturreservat.

Trädgården är naturligt utformad och eftersom platsen skuggas av stora träd finns det mycket skuggväxter som skapar ett grönt uterum. Här är rundade former viktiga. Inget är strikt utformat i trädgården, utan enbart mjuka och följsamma former och karaktärer

4.3 Intervju med Frederik Tauchnitz

Intervju med Frederik Tauchnitz, trädgårdsmästare på Alnarps rehabiliteringsträdgård.

4.3.1 Tankar vid utformningen av en rehabiliteringsträdgård

Det finns en hel del att tänka på vid utformningen av en rehabiliteringsträdgård. En ombonad och trygg trädgårdsmiljö som inbjuder till såväl vila, återhämtning, fysiska och sociala aktiviteter eftersträvas. Att utforma platser i rehabiliteringsträdgården för både vila och aktivitet är centralt. Det är viktigt att identifiera deltagarnas egna behov och utgå från dessa. Det är även viktigt att få tillgång till lugna platser eller rum för vila och reflektion men även aktivitet och fysiskt arbete för patienter med olika typer av stressrelaterade besvär eller utmattningssyndrom. En del personer i denna målgrupp har problem med stressrelaterad värk i till exempel nacke, axlar och rygg, då är det tacksamt att ha tillgång till varma, skyddade platser som inte är allt för skuggiga och dragiga. Växter i form av häckar och buskage kan skapa gynnsamma och stimulerande utemiljöer om de arrangeras på ett lämpligt sätt. I ett nordiskt klimat är det en god investering att komplettera med inglasade miljöer för att förlänga odlingssäsongen och dessutom erbjuda varma och skyddade miljöer. Upphöjda odlingsbäddar med lämpliga arbetshöjder som ytterligare skonar nacke och axlar kan

implementeras. Samma utrymmen kan med fördel användas av andra personer med till exempel fibromyalgi, reumatism eller andra muskelbesvär.

Genom att enbart utgå från brukarnas individuella behov kan det med fördel skapas olika typer av platser. Ett annat sätt är utgå ifrån olika forskares teorier och samlade kunskaper om hur utemiljön påverkar oss. Till exempel titta närmare på de åtta karaktärerna: rofylld, vild, artrik, rymlig, öppen, privat, social och kulturell. Att "sy ihop" olika önskemål och skapa goda platser är viktigt att tänka på vid utformningen av en rehabiliteringsträdgård.

En rehabiliteringsträdgård bör gärna bestå av flera olika rum som bjuder in till olika typer av möten, upplevelser och meningsfulla aktiviteter. De utformas lämpligen utifrån brukarnas behov, trädgårdens förutsättningar, olika forskningsrön och de ekonomiska förutsättningarna.

4.3.2 Att undvika och eftersträva i en rehabiliteringsträdgård

Undvik element som skapar otrygghet, stress och buller som till exempel att bygga in tung trafik, förlägga rehabiliteringsträdgården intill offentliga platser och oförstående människor. Ombonade, trygga miljöer som inbjuder till såväl vila, återhämtning, fysiska och sociala aktiviteter bör eftersträvas.

Färgteman kan i vissa fall vara bra för att undvika ett "visuellt buller" med allt för många olika färgintryck, som kan vara tröttande för somliga brukare. Det kan vara en fördel att arbeta med färgharmonier för att skapa en känsla av lugn och harmoni. Vissa kraftiga signalfärger såsom rött och gult kan höja puls, blodtryck och få ögonen att blinka mer.

Mjuka och runda former går att finna överallt, även i en rehabiliteringsträdgård. Det finns forskare som börjar titta på olika runda former som upprepar sig, fraktalteorier, och att dessa tycks vara betydelsefulla.

4.3.3 Läkande i en grön miljö

”Den gröna miljön har hälsofrämjande egenskaper och detta kan förstärkas av ett professionellt behandlingsteam. Natur- och trädgårdsterapi enligt Alnarpsmodellen är ett koncept som utgår från det salutogena perspektivet och syftar till att mobilisera individens självläkande krafter. Metoden baseras på de senaste neuropsykologiska och miljöpsykologiska forskningsrönen. Stressreduktion och hållbara förändrade copingstrategier uppnås utifrån landskapsarkitektur och miljöpsykologi, specifikt utformade trädgårdsmiljöer, insatser hämtade från arbetsterapi, sjukgymnastik och psykoterapi samt specifikt utvecklade trädgårdsaktiviteter.” (Tauchnitz, 2011)

4.4 Intervju med Klas Rosenberg

Intervju med Klas Rosenberg, trädgårdsmästare vid Nynäs rehabiliteringsträdgård.

4.4.1 Tankar vid utformningen av en rehabiliteringsträdgård

Rehabiliteringsträdgården bör vara en tillsluten plats, patienterna ska kunna vara anonyma och kunna vara ifred. Det bör skapas platser där de kan dra sig undan och vara lite för sig

själva. Eftersom Nynäs rehabiliteringsträdgård ligger intill ett naturreservat kan vanliga besökare enkelt få insyn i trädgården vilket motverkas av flera faktorer. Samlingsplatser är viktigt att skapa och i trädgården finns ett träväxthus som fungerar som en samlingsplats främst under höst och vinter när det är kallare utomhus. Det bör vara en ombonad och trygg känsla för att skapa trivsel. Funktioner ska det finnas gott om som att odla och utföra andra trädgårdsarbeten. Även om platsen ska kännas ombonad så bör den inte vara helt tillsluten, patienterna ska inte känna sig instängda. Trädgården har en naturlig stil och är ingen ”död” plats att vistas på.

En rehabiliteringsträdgård behöver inte nödvändigtvis ha flera rum men det är viktigt att ta med olika karaktärer. I en liten trädgård som Nynäs skulle det se konstigt ut att sätta tydliga avgränsningar i form av strikta häckar eller liknande. I en större rehabiliteringsträdgård finns det gott och möjligheter när det gäller utformningen men i en mindre går det istället att skapa olika karaktärer för att få en variation. Det är viktigt att tänka på naturen först och främst, vad som passar in, istället för att enbart tänka på vilka växter som är vackra.

4.4.2 Att undvika och eftersträva i en rehabiliteringsträdgård

Det bör inte vara en krävande trädgård, om den blir för uppstyrd känns den krävande och patienterna kan få en känsla av att det är mycket att göra och mycket som ska skötas. Det kan, för många, bli en stressad och osäker miljö att vistas i. Rehabiliteringsträdgården bör heller inte vara en helt öppen plats eller vara öppen för allmänheten då en naturlig miljö eftersträvas. Platsen är viktig och allt måste gå ihop, det är många faktorer som bidrar till att det blir en bra och fungerande rehabiliteringsträdgård. Samlingsplatser och enskilda platser med många funktioner bör finnas i trädgården.

På Nynäs har det skapats en naturlig miljö med ett stillsamt färgspel. Starka färger bör inte finnas med. Trädgården är tänkt att vara en lugn och stillsam miljö och starkare färger passar inte in i den. Eftersom rehabiliteringsträdgården på Nynäs är naturlig går hela trädgården i lummiga och rundade former. Inget strikt finns här eftersom det kan stressa upp patienterna och göra att de känner sig otrygga på platsen. Rundade och mjuka former är därmed viktigt i en rehabiliteringsträdgård.

4.4.3 Läkande i en grön miljö

Idén med en rehabiliteringsträdgård är att den ska vara lugnande med den gröna miljön. Det är dock svårt att ange en siffra på hur stor del det faktiskt hjälper med bara den gröna biten. Det är alla delar tillsammans som gör helheten. Vilken plats som har valts, hur den omgärdande miljön är, den gröna miljön och mycket mer spelar in. Nynäs rehabiliteringsträdgård är en plats som patienterna älskar att vara i och enligt Rosenberg har de lyckats att skapa en trivsamt miljö.

5. Analys

Analysen kommer att behandla arbetets frågeställningar. Teori kommer att ställas mot empiri för att få fram svar från alla aspekter och parter.

5.1 Analys av frågeställningar

5.1.1 Spelar utformningen av en rehabiliteringsträdgård någon roll för behandlingen och för patienterna?

Teorikapitlet tar upp flera olika riktlinjer om hur en rehabiliteringsträdgård bör utformas för att kunna påskynda läkningsprocessen hos en patient. Det är till exempel enligt Stigsdotter och Grahn viktigt att hitta en balans mellan den helande trädgården och arbetsträdgården, detta för att det inte krävs något av en patient i den helande medan det är meningen att patienten ska jobba i den arbetande delen av trädgården. Alnarps rehabiliteringsträdgård är gjord efter dessa riktlinjer och det som skrivs i teorin är i stora drag det som finns i Alnarps trädgård. Nynäs rehabiliteringsträdgård är gjord på ett annat sätt men följer ändå några av dessa riktlinjer. Det är viktigt att inte glömma bort att en rehabiliteringsträdgård inte ska se ut på ett speciellt sätt, enligt Ulf Nordfjell som är som är en av Sveriges framstående landskapsarkitekter. Det får heller inte glömmas bort att en rehabiliteringsträdgård inte är färdig när den är anlagd utan ständigt är en pågående process, detta enligt Stigsdotter och Grahn.

5.1.2 Hur ser utformningen av Alnarps respektive Nynäs rehabiliteringsträdgård ut?

Den nuvarande utformningen på Alnarp innefattar olika rum med olika karaktärer. Strikta och mjuka former avlöser varandra och olika trädgårdsrum finns. Nynäs utformning är olik från Alnarps eftersom den inte består av rum utan endast olika karaktärer vilka är få. Mjuka former dominerar och naturen spelar in. Det är en naturlig trädgård som passar tillsammans med den omgärdande miljön.

Det är mycket som skiljer trädgårdarna åt i utformningen. Ytan, rum, karaktärer, former, strukturer och miljön som omringar respektive trädgård. Empirin tar upp hur de är utformade och hur de båda trädgårdarna ser ut i kapitel 4.

5.1.3 Vilka för- och nackdelar har respektive rehabiliteringsträdgårds utformning för att tillgodose behandlingen och patienterna?

Några av fördelarna i Alnarps rehabiliteringsträdgård lyder: välkomsträdgården har olika karaktärer och grusgångar som binder de samman för att det ska vara enkelt att ta sig fram på platsen. Sittplatser finns utsatta i hela rehabiliteringsträdgården vilket gör att den naturliga atmosfären kan inandas från flera platser. Hela trädgården har olika rum med olika utformningar och Tauchnitz säger i intervjun, i empirikapitlet, att en rehabiliteringsträdgård gärna bör bestå av flera olika rum eftersom detta bjuder in till olika typer av möten, upplevelser och meningsfulla aktiviteter. Det står även i teorikapitlet att dessa egenskaper bör finnas i en rehabiliteringsträdgård för att en patient ska kunna ha valmöjligheter, för att det kan minska stress. En nackdel med Alnarp är att det går en motorväg ganska nära som skapar

buller vilket inte är det ideella i en rehabiliteringsträdgård. Tauchnitz säger själv, i kapitel 4, att trafikbuller inte är något som ska byggas in eller intill en sådan anläggning.

Några av fördelarna i Nynäs rehabiliteringsträdgård lyder: Det finns många sittplatser och tre av dessa har olika karaktärer för att skapa variation. Två tunnor i trä finns med porlande vatten eftersom vatten anses ha en lugnande effekt. Vatten tar dessutom ofta bort buller och andra störande ljud, vilket teorikapitlet tar upp. Trädgården skuggas av större träd vilket bidrar till att det inte blir för varmt i trädgården. Platsen är tillsluten vilket Rosenberg säger att en rehabiliteringsträdgård bör vara i intervjun, i empirikapitlet. Nackdelar med Nynäs är att ytan är relativt liten och på grund av detta kan inte rum skapas med olika karaktärer. Tillräckligt med variation finns inte i trädgården för att kunna tillgodose en patients behov när det gäller valmöjligheter.

6. Diskussion och slutsats

I den här delen av arbetet diskuteras analysen och en slutsats växer fram.

6.1 Diskussion

Rehabiliteringsträdgården är ett växande koncept och en relativt beprövad miljö att vistas i för människor som har gått in i väggen och behöver ta igen sig för att komma tillbaka till vardagen och arbetslivet. Rehabiliteringsträdgården kommer troligtvis att utvecklas och utökas i antal i Sverige då det alltid kommer att finnas människor som blir deprimerade, går in i väggen eller får någon annan psykisk reaktion.

Patrik Grahn beskriver åtta olika karaktärer som en rehabiliteringsträdgård bör ha, vilka är: Rofylld, vild, artrik, rymlig, öppen, privat, social och kulturell. De första fyra är de mest generella karaktärerna och som tilltalar de flesta, även de mest sårbara patienterna i rehabiliteringsträdgården som försöker hitta balansen i livet igen. De nästkommande tre är karaktärer som tilltalar de mindre stressade patienterna de som kommit till ett annat stadium i rehabiliteringen. Den sista karaktären är den karaktär som antingen passar eller inte passar patienten. Självklart passar inte alla karaktärer alla människor. (Grahn, 2005)

När en rehabiliteringsträdgård skapas bör den ha med vissa element för att den ska påskynda läkandet hos patienterna som kommer dit. Trädgården bör vara en trygg och ombonad plats att befinna sig i och stressmoment bör inte byggas in eller finnas i närheten av de som blir behandlade i denna typ av anläggning.

Intervjuerna i detta arbete gjordes via telefon och mail. Att personligen vara på plats vid en intervju är att föredra då en annan bild av rehabiliteringsträdgårdarna, i detta fall, kunde ha uppstått och möjligtvis gett ett annat uttryck. Det är alltid trevligare att prata ansikte mot ansikte under en intervju och rent allmänt. Tyvärr fanns inte tiden till detta i arbetet men det fungerade bra ändå.

Bilderna som finns med i arbetet är inte tagna i samma årstid. Nynäs bilder togs när det var högsäsong och får därför ett annat utseende än de bilder som är tagna på Alnarp. Det ger en orättvis bild för Alnarps del men samtidigt är det spännande att se hur mycket det kan skilja under hög- och lågsäsong i en rehabiliteringsträdgård.

6.2 Slutsats

Utformningen spelar roll för patienter och för deras behandling men det finns inga mallar på hur en rehabiliteringsträdgård ska se ut eller vara uppbyggd. Några intressanta punkter om vad en rehabiliteringsträdgård helst ska ha med, som kapitel 3 tar upp, lyder:

- En miljö är mer återställande om den innehåller växter, rinnande vatten, öppna ytor och en känsla av trygghet.

- Patienterna behöver känna att de har kontroll eftersom detta kan minska stresspåverkan. För att få en känsla av kontroll bör det vara lätt att hitta i trädgården. Utformningen av trädgården kan hjälpa till med det genom att det skapas olika gångar, sittplatser, upplevelser och mikroklimat.
- Det är viktigt att skapa en bra balans i variationen, det som bör finnas i åtanke vid anläggning av planteringar är att många olika material kan skapa oro men att för få växter istället kan uppfattas som tråkig.
- Humor i rehabiliteringsträdgården kan bidra till att patienter som känner sig deprimerade eller inte mår bra kan få en anledning till att le. Exempel på humor i trädgården är formklippta växter.

Att Alnarp och Nynäs skulle skilja sig åt i utformningen var redan ett känt faktum. Mycket har skrivits om Alnarps rehabiliteringsträdgård och att denna typ av rehabiliteringsträdgård är läkande för oss människor. Nynäs rehabiliteringsträdgård har inte en likadan struktur men miljön indikerar på att denna typ av rehabiliteringsträdgård också är av den läkande karaktären.

Fördelarna i de båda rehabiliteringsträdgårdarna glänsar över nackdelarna och även om Nynäs trädgård har mer nackdelar än Alnarps beror detta på att Alnarp dels har varit en etablerad rehabiliteringsträdgård i snart tio års tid och dels för att det drivs forskning på vad som kan förbättras i rehabiliteringsträdgården. Eftersom Nynäs endast har funnits i två år och inte har de förutsättningarna som Alnarp har gör detta att båda trädgårdarna är bra på sitt eget sätt.

Alnarp har en medvetenhet och ett samspel mellan den gröna utformningen och läkningsprocessen hos patienter. Nynäs har inte samma medvetenhet utan siktar mer in sig på naturen och att den i sig är en läkande faktor för patienter som kommer hit.

Att skapa en ”perfekt” rehabiliteringsträdgård går inte eftersom den inte existerar. Råd och riktlinjer om hur en rehabiliteringsträdgård bör utformas finns det många av men det finns ingen mall som säger precis hur det ska gå tillväga. Rehabiliteringsträdgården är på väg tillbaka in i vården som en behandling eftersom vi allt mer inser att mediciner inte är det enda svaret på hur vi ska må bättre vid sjukdom eller psykisk ohälsa. En rehabiliteringsträdgård ger inga biverkningar och den friska luften är bra för oss människor.

Källförteckning

Alnarps rehabiliteringsträdgård:

<http://www.slu.se/sv/fakulteter/ltj/om-fakulteten/institutioner-/aem/alnarps-rehabiliteringstradgard/> den 8 december 2011 klockan, 13:46. Sidan uppdaterad: 2010-11-26.

Björkqvist Ulrike. 2011. Naturnära omsorg – En handbok.

Cooper Marcus, C. & Barnes, M. (red.) (1999). *Healing Gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. New York: John Wiley & Sons.

Grahn, P. (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I Johansson, M. & Küller, M (Red.) *Svensk miljöpsykologi*. 245-262. Lund. Studentlitteratur.

Grahn Patrik, Ottosson Åsa, Welén-Andersson Lena, Bengtsson Inga-Lena, Lavesson Lillian, Lindfors Liselott, Tauchnitz Fredrik. 2010. Alnarpsmetoden, Trädgårdsterapi - Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning.

Larsson, E-L. (2010). Grön Rehab, Göteborgs botaniska trädgård.

Lundahl, U. & Skärvad, P-H. (1999). *Utredningsmetodik för samhällsvetare och ekonomer*. Lund: Studentlitteratur.

Norfolk, D. (2003). Läkande trädgårdar. Falun.

Ottosson, Åsa & Mats. 2006. Naturkraft. Wahlström & Widstrand.

Persson Karin. 2006. Examensarbete: Vatten som väcker sinnena, - förslag för införande av vatten i Alnarps rehabiliteringsträdgård utifrån några miljöpsykologiska teorier.

Rosenberg, Klas. Nynäs rehabiliteringsträdgård, Intervju fredag den 9 december 2011.

Schmidtbauer, P., Grahn, P. & Lieberg, M. (2005). Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården. Stockholm: Formas.

Simson, S.P. & Straus, M. C. (1998). *Horticulture as Therapy*. S. 3-18. Binghamton, NY: The Food Products Press/The Haworth Press.

Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2002). What makes a garden a healing garden? *Journal of therapeutic horticulture*, 13.

Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2003). *Journal of Therapeutic Horticulture*. Xiv S. 39-48. *Experiencing a Garden: A Healing Garden for People Suffering from Burnout Diseases*.

Tauchnitz, Frederik. Alnarps rehabiliteringsträdgård. Figur 1, Skiss över Alnarps rehabiliteringsträdgård.

Tauchnitz, Frederik. Alnarps rehabiliteringsträdgård, Intervju tisdagen den 27 december 2011.

Trädgårdsterapeutisk rehabilitering Nynäs, Specialiserad rehabiliteringsklinik Sörmland.
<http://www.landstingetsormland.se/Halsa-var/sjukhus/Nykopings-lasarett/Nykoping/tradgardsterapi/> . Senast uppdaterad: 2011-10-19.

Ulrich, R. S. (1999). Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research.

Foton tagna av: Patricia Lundh

Bilaga 1

Intervjufrågor

1. Är det något speciellt man ska tänka på när man utformar en rehabiliteringsträdgård?
2. Finns det något som man absolut inte får göra i utformningen?
3. Finns det något man måste göra i utformningen?
4. Ska en rehabiliteringsträdgård gå i några specifika färger eller ha ett färgtema?
5. Är mjuka eller rundade former viktigt?
6. Ska en rehabiliteringsträdgård bestå av ett eller flera rum? Varför?
7. Anser du att den gröna miljön har en del i läkandet hos patienterna som kommer hit?